

Entrevista a Visitación Madina, árbitra de marcha nórdica y seleccionadora de la selección de Euskadi

“En una experiencia muy satisfactoria porque refleja que la gente confía en ti y en el trabajo que estás haciendo.”

Es posible que muchos y muchas todavía no sepan lo que es la marcha nórdica. ¿Podrías explicarnos qué es la marcha nórdica, cuáles son sus principales características y cómo se practica?

La marcha nórdica se define como un deporte que consiste en caminar con unos bastones específicamente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, aplicando una técnica que permite el impulso mediante los bastones y siempre respetando la biomecánica de la marcha humana. Llevas un bastón en cada mano y tienes que ir caminando de forma coordinada, impulsándote con los bastones. El cuerpo tiene que estar erguido y los brazos con un movimiento pendular mueven dichos bastones, de forma que con ese impulso se realiza una fuerza que permite dar una zancada más amplia y a mayor ritmo.

A la hora de andar tenemos que cumplir una serie de normas, es decir, la marcha nórdica tiene su propio reglamento. Se especifica cómo tiene que ser la forma de andar con los bastones. Por ejemplo, a la hora de andar, el bastón se tiene que clavar cuando tú llevas la pierna hacia delante y siempre el de la mano contraria a esa pierna y apoyándolo entre las dos piernas. Cuando te impulsas con el bastón la mano tiene que estar cerrada, pero cuando la llevas atrás, la mano se abre. Es un trabajo de coordinación donde trabajas con tus piernas y con tus manos.



Visitación Madina tiene 67 años y estudió la carrera de Económicas en Bilbao. Toda la vida ha trabajado en Kutxa y se prejubilo con 61 años.

Aunque nunca haya realizado un deporte de manera exclusiva, siempre ha estado ligada al deporte. En el monte, ha practicado diferentes deportes: senderismo, esquí y esquí de montaña. A su vez, también iba al gimnasio a correr y a hacer actividades de gimnasio. En su momento, fundó y trabajó en un gimnasio junto a sus hermanos.

Fue por el 2010 o 2013 cuando descubrió la marcha nórdica junto a su hermano, Xabier. A posterior, lo practicó durante unos años hasta que en el 2015 participó en su primera carrera. En 2017, la marcha nórdica empezó a entrar en la federación, y se crearon las primeras carreras a nivel estatal. En el 2018, empezó a competir en el club vasco de camping en diferentes carreras.

Por último, en 2020 realizó un curso para ser árbitra porque en Euskadi y Navarra no había ningún árbitro o árbitra, y para organizar carreras, era necesario. Hasta ahora, solo ha arbitrado en la liga Vasco Navarra, pero su objetivo es arbitrar en FEDME.

¿Te parece que es un deporte accesible a todos los públicos?

Sí, totalmente. En cuanto a deporte me parece que es una de las actividades más accesibles para cualquier edad: evidentemente desde pequeños, a partir de 8-10 años y de ahí hacia arriba. Cada persona puede tener diferentes objetivos. A las personas que están en edad escolar hay que inculcarles los valores, la disciplina, la técnica... En esa edad la competición no es el objetivo principal y se puede compatibilizar con muchísimas actividades.

Por otra parte, se le puede dar el nivel de exigencia que cada persona quiera. Muchas personas aún no lo conocen como actividad deportiva exigente. Hay marchadores que van a ritmos de 6 minutos el kilómetro e incluso de menos. Llama la atención que esos ritmos son más normales en personas que corren, pero hay que recordar que en esta actividad está prohibido correr. Es una actividad deportiva que exige mucho y a altas pulsaciones. Al final vas metiendo la exigencia y el ritmo que quieras. Por eso también es accesible para una persona de 70 o 80 años, porque los objetivos y ritmos son diferentes e individuales. He de decir que no es nada agresivo y se puede practicar en cualquier lado, tanto en ciudad como en montaña.

Por otro lado, además de practicar el deporte también eres árbitra en este deporte. ¿Cuál ha sido tu trayectoria como árbitra en este deporte y en qué consiste?

He de decir que mi vida arbitraria es muy corta. Desde el año 2022-2023 estoy haciendo la labor de coordinadora de árbitros en Euskadi. Intento que las asignaciones sean transparentes, haya rotaciones, haya la mayor cantidad de árbitros y árbitras... Para mi es importante dar seriedad a la labor arbitral en el sentido que las actas se hagan de manera adecuada, que se envíen a las federaciones en tiempos razonables, que se hagan reuniones para valorar cómo han ido las carreras y mejorar en futuras carreras. Este año todavía no lo hemos hecho pero queremos hacer sesiones de reciclaje para habilitar a los y las árbitras y se pongan al día en relación al reglamento FEDME temas relacionados con nuestro propio Reglamento Vasco, con algunas cuestiones específicas. Al final, se aplica este reglamento y es necesario ir actualizándose.

En cuanto a las labores de un árbitro o árbitra, hay dos papeles diferentes. Por una parte hay árbitros y árbitras de recorrido o auxiliares y por otra parte hay un árbitro o árbitra principal.

El árbitro o árbitra principal realiza diferentes labores. El responsable de árbitros realiza la designación de los que realizarán esa función en cada carrera y quien será el árbitro principal y quienes los árbitros auxiliares.

El árbitro principal, desde días antes a la carrera revisa la información de la organización para ver si hay que incorporar o falta algo, y revisa las inscripciones para ver si se han hecho correctamente. Posteriormente, organiza todo el cronograma de lo que va a ser la jornada de arbitraje. Normalmente se desplaza el día anterior al lugar donde se va a realizar la carrera para revisar junto con la organización el circuito e identificar los puntos donde habrá que poner especial atención (puntos de riesgo, cruces donde se pueden despistar los corredores y las corredoras). Los árbitros auxiliares normalmente se incorporan el mismo día de la carrera. Estos vienen el mismo día por temas económicos, dado que se cuenta con recursos escasos y así el coste del arbitraje es algo menor. En el cronograma que ha enviado el arbitro principal, se les indica la hora en la que tienen que estar presentes. Entre todos y todas revisan otra vez el circuito para asegurarse de que todo está bien señalado.

Antes de cada carrera, se reparte el circuito en tramos y cada tramo se asigna a un árbitro o una árbitra. En las carreras se intenta que el circuito no sea superior a 2-3 kilómetros y se dan cuatro o cinco vueltas. Se establece un mínimo de 4 arbitros en cada carrera.

En cuanto al tema de penalizaciones se refiere, hay diferentes tarjetas. Una tarjeta blanca es un aviso; la segunda tarjeta blanca es otro aviso, pero la tercera tarjeta blanca, se convierte en una amarilla y esto acarrea una penalización 2 minutos. La cuarta tarjeta, acarrea una penalización de 4 minutos más; es decir, en total 6 minutos. La quinta tarjeta se convierte en una tarjeta roja y esto acarrea la eliminación.

Por otra parte, hay dos formas de aplicar las penalizaciones. Una supondría que todas las penalizaciones se suman al tiempo final y la otra sería hacer un "stop and go". Esto supondría que cuando un marchador acumula un tiempo de penalización, se le retiene ese tiempo en un lugar específico denominado "Stop & Go". De esa forma, los marchadores que entren en primer lugar, son realmente los primeros, pero para esto, se necesitan más árbitros y árbitras para controlar que se cumplen los tiempos de penalización. En el campeonato Vasco Navarro, no lo hacemos pues no hay muchos correodres y hemos decidido destinar todos los árbitros a realizar la labora de arbitraje. Aún así, en FEDME, si se hace. Para finalizar, hay que realizar las clasificaciones definitivas y posteriormente el acta de la carrera.

También formas parte del trío de seleccionadores de Euskadi. ¿Cuánto tiempo llevas como seleccionadora y en qué consiste ese trabajo?

Al principio, teníamos un seleccionador alavés. Llevaba un equipo de competición muy bueno y a principios de 2023 comunicó que lo dejaba, tanto el equipo de competición como el ser seleccionador. Por ello, nos encontramos con la papeleta de que un equipo de competición de los primeros de España se quedase fuera. En líneas generales, nos encontrábamos con personas desmotivadas, desmoralizadas, y en fase de apartarse de la competición y con el en peligro de que Euskadi no pudiera presentar un equipo cuando veníamos -en 2022- de ser campeonas de España las mujeres y los hombres de hacer un gran papel.

En ese momento, Víctor Vivar, que es el responsable de la marcha nórdica en Euskadi, me planteó un poco este problema. Él me comentó la posibilidad de hacer la labor de seleccionadora y en un primer momento le dije que no, que ya tenía muchos líos.

La cosa se quedó ahí, pero dentro de mi equipo, donde cada persona tiene su rol, lo hablamos. Otra persona y yo, que hacemos un poco la labor de capitán, y otra que viene de la educación física, lo hablamos, y decidimos entre todos y todas asumir esa labor, en equipo. Gorka, Agustín y yo creíamos que podríamos hacer una buena labor e hicimos un plan para presentárselo a Víctor. El plan le encantó y conseguimos todo su apoyo. El primer objetivo fue recuperar a la gente para la competición, tratar de seleccionar a los y las mejores y transmitirles ilusión y seriedad.

Se hizo una convocatoria abierta a través de la web de la federación y se hizo un plan con tres concentraciones. En la primera, explicamos todos los objetivos y los competidores empezaron otra vez a ilusionarse. Queríamos aportar algo que pudiera ayudar a mejorar y por eso hicimos una planificación de trabajo con la ayuda de otra persona que tiene la titulación de entrenador deportivo. La planificación de trabajo estaba encaminada al Campeonato de España de selecciones autonómicas. El objetivo era llegar en las mejores condiciones posibles cumpliendo un plan de entrenamiento. Al final, los competidores se fueron ilusionando y motivando porque les aportamos una metodología y unas herramientas de entrenamiento.

Para realizar la selección definitiva que daríamos más o menos en verano, nos fijamos en los resultados obtenidos en diferentes pruebas de la Copa Vasco Navarra. La tercera concentración de 2 días en Bortiri, estaba encaminada a la convivencia y a marcar la estrategia. A la primera concentración en Burgelu, llevamos a Pedro Romero, que es el campeón de España. A la concentración que hicimos en Bortiri llevamos a Izaskun Bengoa, que también está en la selección de Euskadi y es campeona de España. El objetivo era que aportaran sus formas de trabajar y cosas que pudieran servir a todo el conjunto para motivarlos y mejorar.

Conseguimos que los competidores estuvieran contentos con el trabajo que estábamos haciendo. Conseguimos la motivación y una mentalidad de equipo. A los que no tenían una metodología de entrenamiento, les aportamos una y luego el día del campeonato de España. Del equipo de seleccionadores, dos; y yo acudí como delegada del equipo. En carrera, Víctor y yo estuvimos controlando los tiempos que se estaban haciendo en cada vuelta para ver cómo íbamos en la clasificación. El objetivo principal era conseguir resultados con las chicas y que los chicos hicieran sus mejores resultados y de liebres para las chicas. El objetivo se cumplió y quedamos segundas de España.

Este año 2024 la idea es la misma. Agustín figurará como entrenador, Gorka como ayudante, y yo como ayudante técnica y delegada del equipo. El calendario ya lo hemos hecho decidiendo cuáles van a ser las concentraciones y entrenamientos de la selección. En lo que llevamos de año ya hemos conseguido buenos resultados. En el campeonato de España de FFAA celebrado el 13 de abril la Selección Vasca de mujeres ha quedado campeona de España. Por otra parte, la III Copa Vasconavarra tendrá 5 pruebas. La primera prueba se realizará en Arnedo. Aun así, nuestra idea es organizar algo más amplio, algo como la liga Norte y así incorporar otras autonomías y apoyarnos para la difusión de la marcha nórdica en su vertiente más deportiva.

¿Podría contarnos alguna experiencia vivida siendo árbitra, seleccionadora o practicante del deporte?

A mi hasta el día de hoy lo que más me sigue llenando es la competición, ese nervio y esa adrenalina de tratar de cumplir el reglamento y de hacer tu mejor carrera. Cada uno ya sabe cuál es su ritmo y lo que puede hacer para conseguir su objetivo.

En cuanto a las mejores experiencias, para mi han sido cuando hemos conseguido pódium como equipo. En mujeres es donde conseguimos mejores resultados, y aunque somos pocas, tenemos a la tercera de España y la segunda de Euskadi. Y otra competidora ocupando primeras plazas en su categoría. Yo, ahora, por mi edad, me quedé más atrás. Como club también hemos estado en el podium de España tanto en hombres como en mujeres. Ahora no tenemos esa capacidad para competir como club.

En cuanto a la selección, las mujeres han tenido las mejores posiciones. En el 2022 Campeonas de España, en el 2023 Subcampeonas de España. Yo ya no participo en la selección, y eso es buena señal, ya que quiere decir que hay gente más joven y que anda muy bien. Yo he participado como delegada. Es una experiencia muy satisfactoria porque refleja que el equipo confía en ti y en el trabajo que estás haciendo.

En cuanto a tu trabajo se refiere, ¿se ha sentido alguna vez cuestionada por ser mujer?

En la marcha nórdica lo que ocurre es que como hay tantas mujeres no se produce esa situación. A nivel de FEDME no puedo hablar, solamente puedo hablar en plano teórico si se escuchan comentarios como que las mujeres no están al mismo nivel de los hombres.

Por otra parte, a nivel de FEDME y como ocurre en muchas federaciones, los que están en el comité son todos hombres. Yo creo que hay muchas mujeres válidas y la participación no es la misma. Yo soy bastante crítica en cuanto a eso y a medida que se vayan dando los hechos iré planteando cosas.

A nivel de Euskadi, diría que no, porque estamos en otra circunstancia y somos menos gente. Por lo tanto, en mi opinión estamos haciendo las cosas bien. A nivel de España ya se verá, no voy a opinar sobre lo que me cuentan.

¿Cuáles son sus proyectos más inmediatos en cuanto a la marcha nórdica?

Este año quiero ver la reunión de reciclaje de FEDME. Yo soy algo crítica en cuanto a lo que estoy percibiendo como árbitra de FEDME en relación a de cómo se están haciendo las cosas. Por lo tanto, iré a la primera reunión de árbitros y árbitras que se hará en febrero y allí, iré cogiendo un mayor criterio. Por otra parte, como FEDME, no sé si participaré como árbitra, pues dependerá del calendario. En un principio estaré disponible para algunas carreras. Al final, quiero competir, ya que este año he estado sin competir porque me operaron de la rodilla. Es la segunda vez que me operan del menisco externo.

Cuando salga el calendario oficial, decidiré en qué carreras competir tratando de compatibilizarlo con la Copa Vasco Navarra y con mi labor como árbitra. Tengo los tres objetivos encima de la mesa, pero aún no tengo un calendario definido. Estos también dependerán de mis objetivos particulares, si me surge algún viaje como el de este año a Argentina o alguna otra cosa. Mi hija vive en Noruega con mi nieta y también me planteo ir allí. Al final esos objetivos pondrán en merma otros e intentaré compatibilizar todos para estar activa.